

## INTERVENSI UNTUK MENGURANGI *ACADEMIC ANXIETY* PADA MAHASISWA RUMPUN KESEHATAN: *SCOPING REVIEW*

Messayu Fathasari Hernanda

Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: messafathasari@gmail.com

Disubmit: 04 Juli 2023

Diterima: 14 Juli 2023

Diterbitkan: 16 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10801>

### ABSTRACT

*Academic and emotional demands on healthcare students can cause mental health problems, one of which is academic anxiety. Academic anxiety is one type of anxiety that comes from the ongoing educational process. Academic anxiety experienced by health students can affect their academic achievement. Thus, various interventions are needed to overcome the impact of academic anxiety. This study aimed to map out the interventions used to reduce academic anxiety. This research method is a scoping review with PRISMA-ScR guidelines. The literature search was conducted using the PubMed, CINAHL & Springerlink databases, and the Google Scholar&ProQuest search engine. The year range of the article is the last 10 years. The keywords used were "Students in the health cluster," "Academic anxiety," and "Intervention". The screening was carried out used PRISMA Flow diagram and assessed by JBI. Found 14 articles discuss about non-pharmacological interventions that can reduced academic anxiety in healthcare students, that are progressive muscle relaxation, music therapy, mindfulness, aromatherapy, the use of nutmeg seeds, animal-assisted therapy, auricular stimulation vs expressive writing and support, efforts, and self-efficacy. To reduce academic anxiety in healthcare students, appropriate interventions are needed. The given intervention is expected to reduce the level of academic anxiety and can improve learning achievement in healthcare students.*

**Keywords:** *Academic Anxiety, Health Science Student, Intervention*

### ABSTRAK

Tuntutan secara akademik maupun emosional pada mahasiswa rumpun kesehatan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, salah satunya kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan salah satu jenis kecemasan yang datang dari proses akademik berlangsung. Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa kesehatan dapat memengaruhi prestasi akademiknya. Sehingga, diperlukan berbagai macam intervensi untuk mengatasi dampak dari kecemasan akademik. Tujuan penelitian ini yaitu memetakan intervensi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik. Metode penelitian ini berupa *scoping review* dengan pedoman *PRISMA-ScR*. Pencarian literature dilakukan menggunakan database *PubMed, CINAHL & Springerlink* dan mesin pencarian *Google Scholar&ProQuest*. Rentang tahun artikel 10 tahun

terakhir. Kata Kunci yang digunakan yaitu “Mahasiswa rumpun kesehatan”, “Kecemasan akademik”, “Intervensi”. Skrining dilakukan menggunakan *PRISMA Flow diagram* dan dinilai dengan *JBI*. Ditemukan 14 artikel yang membahas mengenai intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan yaitu *progressive muscle relaxation*, *music therapy*, *mindfulness*, aromaterapi, penggunaan biji buah pala, *animal assisted therapy*, *auricular stimulation vs expressive writing* dan dukungan, upaya, serta efikasi diri. Untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan diperlukan intervensi yang sesuai. Intervensi yang diberikan diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik dan dapat meningkatkan prestasi belajar pada mahasiswa rumpun kesehatan.

**Kata Kunci:** Intervensi, Kecemasan Akademik, Mahasiswa Rumpun Kesehatan

## PENDAHULUAN

*American Psychological Association* (APA, 2021) menyebutkan kecemasan merupakan sebuah perasaan yang biasanya muncul dengan ketegangan dan kekhawatiran sehingga dapat memengaruhi fisik seperti, naiknya tekanan darah, berkeringat, gemetar, pusing serta peningkatan detak jantung. Sedangkan, *academic anxiety* atau kecemasan akademik merupakan jenis kecemasan yang akan datang dari proses akademik berlangsung atau selama proses pembelajaran berlangsung. Kecemasan akademik muncul ketika seorang mahasiswa timbul perasaan tidak nyaman atau tertekan sebagai reaksi terhadap situasi dari lingkungan belajarnya yang dipersepsikan secara negatif (Shakir, 2014).

Kecemasan dapat terjadi pada siapapun, tidak terkecuali pada mahasiswa rumpun kesehatan. Pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa rumpun kesehatan dianggap paling menuntut secara akademis dan emosional dibandingkan dengan pendidikan yang lain. Karena tuntutan tersebut, dapat menyebabkan efek negatif pada mahasiswa yaitu terjadinya masalah kesehatan

mental berupa kecemasan akademik (Quek et al., 2019). Beberapa mahasiswa yang termasuk kedalam rumpun kesehatan, di antaranya seperti mahasiswa kedokteran, keperawatan, farmasi, kedokteran gigi, fisioterapis, analis kesehatan, gizi dan lain sebagainya.

Terdapat beberapa hasil penelitian terkait prevalensi tingkat kecemasan akademik, data secara global menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa kedokteran yang mengalami kecemasan sebesar 29,2-38,7%. Tingkat kecemasan tersebut tergolong tinggi jika dibandingkan dengan populasi umum. Salah satu hal yang menyebabkan tingkat kecemasan tinggi pada mahasiswa kedokteran adalah akibat dari beban akademik yang berat (Quek et al., 2019). Pendidikan kedokteran dikenal dengan waktu pendidikan yang lama dan menuntut secara fisik serta emosional, sehingga menyebabkan stress dan tekanan akademik (Pokhrel et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Chernomas & Shapiro, (2013) di *Canada University* menemukan tingkat kecemasan rendah sampai berat yang dialami mahasiswa sarjana keperawatan yaitu sebesar 16%. Hasil tersebut menunjukkan tingkat

kecemasan lebih tinggi dibandingkan presentasi dari tingkat stress dan depresi pada mahasiswa keperawatan. Praktik klinik merupakan salah satu hal yang menyebabkan tingkat kecemasan tinggi pada mahasiswa keperawatan.

Pada mahasiswa farmasi, ditemukan sekitar 22% mahasiswa mengalami kegugupan selama ujian berlangsung dan 69,3% mengalami kecemasan dari level rendah sampai tinggi selama ujian, walaupun mereka merasa sudah siap menghadapi ujian (Rajiah & Saravanan, 2014). Penelitian dari Basudan et al., (2017) bahwa mahasiswa kedokteran gigi menunjukkan tingkat kecemasan sebesar 66,8%. Hal tersebut dikaitkan dengan tekanan yang dialami mahasiswa kedokteran gigi selama menempuh pendidikan, beban kuliah yang berat, praktik klinik dan ujian yang dihadapi (Al-Sowygh et al., 2013; Alzahem et al., 2011).

Wawancara yang ditujukan kepada beberapa orang mahasiswa rumpun kesehatan, kecemasan biasanya timbul karena adanya beban akademik yang berat, seperti saat akan menghadapi ujian klinis maupun teoritis, besarnya beban SKS, dan saat berhadapan langsung dengan pasien. Hal tersebut diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan Khoiriyah (2013) pada mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang mengalami tingkat kecemasan bervariasi saat melakukan pembelajaran praktik klinik. Selain itu, ditemukan tingkat kecemasan ringan hingga berat sekali pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran saat melakukan OSCE (Dewi, 2020).

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat

kecemasan pada mahasiswa kesehatan, diantaranya yaitu tuntutan untuk lebih aktif dalam proses belajar, suasana belajar yang lebih variatif, banyaknya kompetitor dalam proses belajar, tugas praktikum atau skill lab, teori pembelajaran lebih kompleks serta harus terampil dalam manajemen waktu (Setiyani, 2018). Studi yang dilakukan oleh Chernomas & Shapiro (2013) menyebutkan bahwa salah satu pendidikan di rumpun kesehatan yang mahasiswanya menunjukkan kecemasan akademik adalah pendidikan keperawatan. Hal tersebut dikarenakan beban mata kuliah yang berat, banyaknya tekanan untuk mencapai nilai rata-rata, ujian yang ketat, hubungan interpersonal yang kompleks dan tantangan di lingkungan klinis.

Dalam hasil sebuah penelitian mendapatkan perbedaan derajat kecemasan dan depresi yang cukup signifikan pada mahasiswa baru fakultas kesehatan (keperawatan, kebidanan dan fisioterapi) dengan non kesehatan (ilmu komunikasi, manajemen publik, akuntansi dan psikologi). Mahasiswa baru fakultas rumpun kesehatan memiliki rata-rata skor *Neurotic Scale Question* (NSQ) dan *Beck depression Inventory* (BDI) yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non kesehatan, artinya mahasiswa rumpun kesehatan merasa lebih cemas dan depresif (Setiyani, 2018). Penelitian tersebut menunjukkan hal yang sama pada studi Sousa et al., (2018) di Portugal, bahwa gejala kecemasan banyak ditemukan pada mahasiswa rumpun kesehatan dibandingkan non kesehatan.

Kecemasan yaitu bentuk gangguan mental yang telah mendapat perhatian secara global karena dapat menimbulkan efek

negatif dan memengaruhi kinerja seseorang (Mao et al., 2019). Kecemasan akademik dapat memengaruhi hasil belajar siswa karena mengganggu pembelajaran dengan mengurangi kemampuan untuk fokus pada perhatian serta memori. Selain itu kecemasan juga dapat menimbulkan kebingungan (Ariga, 2019). Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa rumpun kesehatan dapat memengaruhi hasil belajar, hal tersebut akan menghasilkan perasaan bimbang dan distorsi persepsi. Efek dari distorsi persepsi yaitu mampu menghambat proses akademik, seperti kemampuan untuk memusatkan perhatian menurun, daya ingat akan menurun dan memengaruhi kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Setiyani, 2018).

Terdapat beberapa penelitian mengenai kecemasan akademik yang dilakukan oleh peneliti, tetapi hanya terbatas mengenai hubungan antara kecemasan akademik dengan suatu hal. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan Permata & Widiasavitri (2019) mengenai hubungan antara academic anxiety dengan sleep paralysis pada mahasiswa kedokteran. Selanjutnya, terdapat studi yang dilakukan oleh (Akbar, Fanani & Herawati, 2015; Zavera & Suherman, 2018) mengenai hubungan kecemasan dengan prestasi akademik pada mahasiswa. Perlu diketahui, bahwa kecemasan akademik dapat menyebabkan kinerja akademik yang buruk, rendahnya motivasi untuk maju, sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran dan dapat menyebabkan distress yang tinggi (Saravanan & Kingston, 2014).

Kecemasan akademik dapat dialami oleh semua mahasiswa,

tidak terkecuali mahasiswa rumpun kesehatan yang memiliki beban pembelajaran yang tinggi. Maka dari itu, perlu sebuah intervensi bagi mahasiswa kesehatan untuk mengatasi dampak negatif dari kecemasan akademik. Menurut Cambridge Dictionary kata intervensi didefinisikan sebagai sebuah tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk memperbaiki atau mencegah keadaan menjadi lebih buruk. Sejauh ini terdapat beberapa penelitian mengenai intervensi untuk mengurangi tingkat kecemasan akibat beban akademik atau pembelajaran yang tinggi pada mahasiswa kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Burgstahler & Stenson (2020) menunjukkan bahwa mindfulness yang dilakukan selama lima sampai dua belas menit dapat mengurangi tingkat kecemasan akibat pembelajaran pada mahasiswa rumpun kesehatan. Selain itu, terdapat literature review yang dilakukan oleh Quinn & Peters (2017) mengenai macam-macam intervensi untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa sarjana keperawatan saat melakukan ujian. Tetapi, sejauh ini masih belum terdapat identifikasi dan mapping mengenai intervensi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik akibat pembelajaran pada mahasiswa rumpun kesehatan.

Dari pemaparan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penulisan literature dengan metode scoping review yang memiliki tujuan untuk memetakan intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa rumpun kesehatan.

## KAJIAN PUSTAKA

Terdapat beberapa rumpun pendidikan kesehatan seperti pendidikan kedokteran, pendidikan kedokteran gigi, keperawatan, pendidikan farmasi dan masih banyak lagi (Christyanti, 2010). Untuk memajukan derajat kesehatan, dibutuhkan upaya kesehatan oleh pemerintah maupun masyarakat. Perpres No.72 Th.2012 mengenai sistem kesehatan nasional, yang menjelaskan mengenai upaya kesehatan untuk pembangunan kesehatan yang optimal perlu SDM di bidang kesehatan yang cukup berdasar jumlah, jenis dan kualitas dan harus terdistribusi dengan adil serta rata. Dari pemaparan diatas, mahasiswa rumpun kesehatan adalah individu yang sedang mengambil pendidikan pada bidang kesehatan di perguruan tinggi (Dewi, 2019).

Perlu diketahui bahwa pendidikan kesehatan memiliki kompleksitas dan keunikan yang tinggi dalam proses pembelajarannya, dimana mahasiswa rumpun kesehatan dituntut untuk mencapai keunggulan akademik, kompetensi klinis dan keterampilan interpersonal yang baik. Hal tersebut dikarenakan untuk mencetak tenaga kesehatan yang terampil dan mampu bertanggung jawab untuk memajukan kesehatan dan memberikan perawatan kepada pasien sebaik mungkin. Sehingga, pendidikan pada rumpun kesehatan membutuhkan waktu pendidikan yang lama dan penuh tekanan serta pelatihan yang cukup. Selain mengikuti pembelajaran di dalam kelas, mahasiswa rumpun kesehatan perlu menjalani evaluasi keterampilan yang melibatkan teori dan penilaian praktis (Rathnayake & Ekanayaka, 2016). Tuntutan akademik pada mahasiswa rumpun

kesehatan berbeda dengan mahasiswa lain. Dalam pendidikan rumpun kesehatan terdapat praktik klinis (Macauley et al., 2018; Timmins et al., 2011).

Berdasarkan pengertian dari *Cornell University Learning Strategies Center* (2016) kecemasan akademik yaitu hasil dari adanya mekanisme biokimia yang berkembang di dalam otak dan tubuh serta dibutuhkan perhatian. Terjadinya perubahan dapat terjadi sebagai respon dari keadaan akademik, seperti adanya tugas-tugas perkuliahan atau diskusi dalam kelas. Saat tingkat kecemasan seseorang meningkat, tubuh akan mengeluarkan respon untuk menolak atau memperjuangkannya. Khemka & Rathod (2016) mendefinisikan kecemasan akademik sebagai ketakutan akan resiko yang terjadi di masa mendatang dari lingkungan pendidikan. Kecemasan akademik timbul karena terdapat perasaan cemas yang berlebih akibat berbagai macam tugas atau beban akademis dalam institusi pendidikan.

Mahasiswa rumpun kesehatan memiliki angka perasaan cemas yang tinggi. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa kesehatan dapat memengaruhi kesehatan dan mental mahasiswa serta proses belajar mahasiswa rumpun kesehatan. Dampak dari kecemasan ini dapat merugikan diri sendiri. Selain itu, jika kecemasan terus dialami oleh mahasiswa kesehatan, hal tersebut dapat memengaruhi kinerja dalam tim antar tenaga kesehatan, karena mahasiswa rumpun kesehatan merupakan sebuah tim yang nantinya harus bekerja sama. Dalam pembelajaran di rumpun kesehatan lebih banyak mengutamakan kerja kelompok dengan mengutamakan

komunikasi yang efektif dan rasa saling percaya, jika kecemasan terus terjadi pada mahasiswa kesehatan, maka dapat menghambat proses kinerja kelompok (Macaulay et al., 2018).

Sehingga dari pemaparan tinjauan pustaka diatas muncul rumusan masalah yaitu "Intervensi apa saja yang dapat diberikan kepada mahasiswa kesehatan untuk mengurangi *academic anxiety*?". Sehingga, tujuan umum dalam penelitian ini yaitu untuk memetakan intervensi yang dapat digunakan dalam mengurangi *academic anxiety* pada mahasiswa rumpun kesehatan.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian berbasis review ini menggunakan pendekatan *scoping review* mengenai intervensi untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan. *Scoping review* dilakukan sesuai dengan metodologi yang diusulkan oleh (Arksey & O'Malley, 2005). Terdapat 5 langkah dalam melakukan *scoping review* yaitu: (1) identifikasi *research question* dalam penelitian, (2) identifikasi studi terkait, (3) memastikan penelitian memenuhi syarat, (4) pemaparan data, dan (5) disusun, diringkas dan dilaporkan hasil dari review yang sudah dilakukan.

Penelitian ini dimulai dari bulan September hingga Februari, lalu dilanjutkan kembali pada bulan berikutnya untuk mencari artikel dan mengolah artikel tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan data sekunder. Sumber artikel penelitian ini bereputasi nasional dan internasional dengan teman yang ditentukan. Proses dalam mencari literatur dalam bentuk *scoping review* ini menggunakan

database berupa PubMed, CINAHL & Springer Link. Selain itu juga menggunakan mesin pencarian berupa Google Scholar dan ProQuest.

Keyword untuk mencari jurnal dilakukan dengan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Pencarian jurnal dilakukan menggunakan keyword & boolean oprator seperti "AND, OR NOT, or, AND NOT". Fungsi dari hal tersebut yaitu mempermudah dan agar lebih spesifik dalam pencarian artikel. Keyword yang akan digunakan disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)*. Keyword atau kata kunci diidentifikasi dengan menggunakan *PCC Grid for Search Strategy*.

Selanjutnya, peneliti melakukan pemelihan artikel jurnal yang telah didapatkan dari beberapa database dengan menggunakan kata kunci yang digunakan. Untuk menguraikan proses pencarian artikel jurnal, peneliti membuat kriteria inklusi dan eksklusi agar dapat mengidentifikasi apa saja yang perlu ditelusuri dalam melakukan review. Mengidentifikasi kriteria inklusi dan eksklusi dapat membantu peneliti untuk dapat memfokuskan pencarian literatur sehingga didapatkan jurnal yang sesuai dengan topik review peneliti (Aveyard, 2015). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: Mahasiswa rumpun kesehatan (kedokteran, pendidikan kedokteran gigi, keperawatan, pendidikan farmasi, pendidikan psikologi, kebidanan, analis kesehatan, ilmu gizi), Berbagai macam intervensi untuk mengurangi kecemasan akademik, Berbagai macam intervensi yang dapat diberikan kepada mahasiswa rumpun kesehatan dapat berpengaruh untuk mengurai tingkat kecemasan

akademik, Jurnal penelitian dengan design penelitian RCT (*Randomised Control Trial*), *Quasi Experiment*, *Cross Sectional* dan *Cohort* serta *berbentuk full text*, Jurnal dengan rentang tahun terbit yaitu 2012 - 2021 (10 tahun), dan Bahasa yang digunakan dalam jurnal yaitu dengan berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Penelitian ini dilakukan bulan Januari - April 2023.

#### HASIL PENELITIAN

Total seluruh jurnal yang di dapatkan melalui tiga database dan dua search engine (*PubMed*, *CINAHL*, *SpringerLink*, *Google Scholar*, *Proquest*) yaitu 8.224 artikel. Seluruh artikel yang sudah

ditemukan dilakukan pemeriksaan duplikasi melalui sebuah software yaitu *EndNote*. Jumlah artikel yang memiliki duplikat yaitu sebanyak 84 artikel dan artikel yang berduplikat akan di keculikan, sehingga terdapat 8.240 artikel yang akan diseleksi kembali dilihat dari kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah dibuat dan didapatkan 505 artikel yang relevan. Setelah itu, dilakukan skринning kembali dengan melihat abstrak, fokus penelitian dan populasi dalam penelitian. Dari hasil skринning tersebut didapatkan 14 artikel jurnal yang relevan dengan topik penelitian dan sudah melewati penilaian *JB critical appraisal tools*. Berikut tabel jurnal pencarian artikel:

Tabel 1. Hasil pencarian jurnal artikel

Sumber Bahasa	Tahun	Database & Search Engine	N	Jenis Studi Penelitian/Artikel		
				RCT	Quasi Experiment	Cross-Sectional Study
Inggris	2012-2021	<i>PubMed</i>	277	6	1	1
		<i>CINAHL</i>	25	1	0	0
		<i>SpringerLink</i>	341	0	0	0
		<i>ProQuest</i>	1.451	1	0	0
Indonesia	2012-2021	<i>Google Scholar</i>	6.100	0	4	0
Hasil			14	8	5	1

Responden dalam studi berbasis literature ini yaitu mahasiswa rumpun kesehatan dengan *academic anxiety* yang ditemukan di beberapa negara yaitu Iran (1 artikel yang ditemukan), Turkey (2 artikel yang ditemukan),

Prancis (1 artikel yang ditemukan), Spanyol (1 artikel yang ditemukan), Korea Selatan (2 artikel yang ditemukan), Indonesia (4 artikel yang ditemukan), Amerika (1 artikel yang ditemukan), Jerman (1 artikel yang ditemukan), Malaysia (1 artikel

yang ditemukan). Dalam hasil pencarian artikel didapatkan beberapa mahasiswa rumpun kesehatan yang mengalami *academic anxiety*, seperti mahasiswa keperawatan (ditemukan 9 artikel relevan), mahasiswa kedokteran (ditemukan 2 artikel relevan), mahasiswa farmasi (ditemukan 1 artikel relevan) dan mahasiswa ilmu kesehatan secara keseluruhan seperti gizi, keperawatan, kedokteran, kebidanan (ditemukan 2 artikel relevan). Mahasiswa rumpun kesehatan dianggap memiliki keunikan dan kompleksitas yang lebih tinggi dalam pembelajarannya serta menuntut secara fisik maupun emosional (Quek et al., 2019; Rathnayake & Ekanayaka, 2016).

Rata-rata umur dalam artikel yang ditemukan yaitu berusia 18-22 tahun, hal tersebut sesuai dengan pengertian dari mahasiswa yang dapat dikategorikan ke dalam tahap perkembangan di rentang umur 18 - 25 tahun yang berkaitan dengan tingkat kematangan atau maturasi sehingga rentan mengalami kecemasan (Yusuf, 2012).

## PEMBAHASAN

Terdapat 14 artikel dan menemukan beberapa intervensi yang mampu digunakan untuk meminimalkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan. Penelitian yang ditemukan berada pada rentang tahun 2014-2021. Dalam jurnal artikel yang sudah ditemukan, terdapat 11 jurnal yang membagi sampel penelitian kedalam 2 grup yaitu grup diberi intervensi dan grup non-intervensi (kontrol) dan terdapat 3 jurnal yang tidak membagi ke dalam grup intervensi dan non-intervensi. Instrumen penelitian dalam jurnal yang

Karakteristik gender pada responden penelitian mayoritas adalah perempuan, hal tersebut dikarenakan jenis kelamin dapat memengaruhi kecemasan akademik. Menurut Hurlock dalam (Sari, 2017) perempuan sering merasakan cemas karena merasa tidak mampu dibandingkan pria, dimana pria biasanya lebih bersemangat dan bersifat eksploratif, sedangkan wanita biasanya akan lebih peka dan berpikir secara emosional.

Terdapat penelitian yang menyebutkan adanya perbedaan emosi dalam menghadapi kecemasan saat akan menjalani ujian yang ditinjau dari gender, dimana perempuan mempunyai tingkat perasaan cemas yang tinggi dibandingkan dengan pria (Rana & Mahmood, 2010). Namun, terdapat penelitian yang dilakukan Suyanto & Isrovianingrum (2018) bahwa gender tidak memengaruhi tingkat kecemasan siswa. Dimana, tingkat kecemasan pada wanita tidak tinggi saat menghadapi OSCE, sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin bukan faktor yang dapat menyebabkan kecemasan akademik. ditemukan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik ditemukan sangat bervariasi. Terdapat beberapa instrumen penelitian penunjang lainnya yang ditemukan dalam jurnal artikel yaitu seperti, *The Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)*, *psychometrically validated evaluation scale*, *visual analog scale (VAS)*, *Jefferson Scale of Physician Empathy (JSPE)*, *Self-Compassion Scale (SCS)*, *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*. Seluruh jurnal penelitian yang ditemukan menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ( $p < 0,05$ ) pada mahasiswa kesehatan yang mengalami kecemasan akibat pembelajaran atau beban

akademik, setelah diberikan sebuah intervensi untuk mengurangi kecemasan akademik. Metode yang dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah teknik relaksasi (Mailloux, 2006). PMR atau relaksasi aktif Dalam hasil penelitiannya menunjukkan kelompok yang diberi intervensi PMR dan terapi musik, mengalami penurunan skor STAI ( $P < 0,05$ ). Artinya PMR dan terapi musik dapat menurunkan tingkat kecemasan tetapi tidak menurunkan sifat kecemasan (Trait Anxiety) pada mahasiswa keperawatan dengan pengalaman pertama melakukan praktik klinik. adalah salah satu teknik melalui kontraksi aktif sekelompok otot dan melepaskannya secara progresif serta merilekskan tubuh. Dari hasil jurnal yang sudah ditemukan terdapat satu artikel yang relevan dengan intervensi PMR. Penelitian yang dilakukan oleh Zargarzadeh & Shirazi (2014) memiliki tujuan melihat efek dari Progressive muscle relaxation (PMR) untuk mengurangi kecemasan akibat ujian pada mahasiswa keperawatan. Hasil menunjukkan bahwa pemberian PMR dapat mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang akan mengikuti ujian ( $p=0,00$ ).

Terapi musik dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi academic anxiety pada mahasiswa rumpun kesehatan. Musik memiliki efek positif terhadap stressor seseorang (Labbé et al., 2007). Pada mahasiswa keperawatan, ditemukan penurunan tingkat kecemasan ketika diberi musik latar saat sedang melakukan tugas keperawatan (Ince & Çevik, 2017). Efek lain yang ditemukan yaitu dapat membuat seseorang untuk fokus dan meningkatkan kapasitas belajarnya (Anyanwu et al., 2016).

Teknik relaksasi otot progresif (PMR) dapat di gabungkan dengan teknik relaksasi menggunakan musik. Penggabungan dari kedua intervensi tersebut dapat menunjukkan hasil yang positif. Studi oleh Inangil et al., (2020) bertujuan untuk melihat efek terapi musik dengan musik mahur tune dan penggunaan PMR pada tingkat kecemasan sebelum memulai praktik klinis. Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi PMR digabungkan dengan *music therapy* lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan.

Selanjutnya yaitu, terdapat intervensi mindfulness. Mindfulness adalah sebuah keterampilan untuk mengatur emosi yang dapat dipelajari salah satu contohnya adalah Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Mindfulness atau perhatian secara penuh dapat mendorong self compassion dengan cara memperhatikan secara sengaja mengenai pengalaman saat ini dengan rasa terbuka dan menerima sebuah keadaan (Kabat-zinn, 2003; Neff, 2003). Studi yang dilakukan oleh Duarte et al., (2021) yaitu ingin mengetahui perbedaan dari efek pelatihan mindfulness berbasis aplikasi (app) dengan in-person mindfulness-based program (IMBP) untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan empati, self efficacy serta perhatian pada mahasiswa rumpun kesehatan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi mindfulness berbasis aplikasi dan IMBP mengacu pada MBSR dan sama-sama terdiri dari 8 modul yang membahas keterampilan yang sama. Temuan utama dalam penelitian ini yaitu peserta pada kelompok aplikasi dan IMBP menunjukkan dapat

menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan self compassion dan meningkatkan kesadaran dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian yang dilakukan Setyawan & Oktavianto (2020) dan Triwahyuni, Zuhara&Jumaini (2021) menunjukkan bahwa aromaterapi dapat mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa rumpun kesehatan karena memiliki bau yang khas. Untuk mendapatkan efek yang jauh lebih baik lagi, aromaterapi dapat digabungkan dengan berbagai macam terapi lain. Salah satunya dengan menggabungkan aromaterapi dengan terapi musik. Penelitian yang dilakukan oleh Son, So&Kim (2019) bertujuan untuk mengidentifikasi efek dari aromaterapi dan terapi musik pada mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan selama ujian. Hasilnya Kelompok yang mendapatkan intervensi aromaterapi digabungkan dengan terapi musik mengalami penurunan tingkat kecemasan ujian, state anxiety, stress dan meningkatkan kinerja keterampilan keperawatan dasar.

Selain menggunakan aromaterapi sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengurangi academic anxiety, terdapat salah satu cara lain, yaitu dengan menggunakan biji buah pala. Hal tersebut sesuai dengan studi dari Ritianingsih & Nurhayati (2021) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh mengonsumsi serbuk dari biji buah pala untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa saat akan melakukan skill lab. Peserta yang masuk kedalam kelompok intervensi akan mengonsumsi bubuk biji pala sebanyak 2mg 1 jam setelah sarapan dan 1 jam sebelum ujian lab dilaksanakan dengan cara

dilarutkan ke dalam air matang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan setelah diberi intervensi, TTV pada mahasiswa mengalami penurunan dengan rerata tekanan sistolik pre adalah 111,80 dan post adalah 108,13, serta rerata frekuensi nadi pre adalah 87,90 x/menit dan post adalah 82,10 x/menit. Lalu, tingkat kecemasan menunjukkan penurunan yang signifikan dengan rerata skor pre adalah 9,07 dengan SD 3,723 dan post adalah 6,17 dengan SD 2,588 ( $p=0,0001$ ), artinya pemberian bubuk biji buah pala mampu memberikan efek untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan melakukan skill laboratorium.

Untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa rumpun kesehatan akibat beban akademik yang harus ditempuh, maka perlu sebuah bentuk dukungan, salah satunya yaitu dengan menerapkan animal-assisted therapy (AAT). Penelitian yang dilakukan oleh Anderson & Brown (2021) bertujuan untuk mengetahui efektifitas AAT dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan. Para peserta akan melakukan interaksi dengan anjing terapi selama 35-45 menit sebelum mengikuti ujian perhitungan obat. Terapi dengan berinteraksi dengan anjing dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa sebelum melakukan ujian dan mengubah pandangan siswa terhadap ujian. Namun, dalam penelitian ini pemberian AAT tidak memengaruhi hasil skor ujian pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Usichenko et al., (2020) yang bertujuan untuk membandingkan pengaruh Auricular stimulation (AS) dengan Expressive writing (EW). Dalam penelitian tersebut, peserta

dibagi menjadi tiga grup yaitu grup yang menerima intervensi AS, grup yang hanya mendapatkan intervensi EW dan tidak mendapatkan keduanya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi Auricular Stimulation (AS) lebih baik daripada Expressive Writing (EW). Stimulasi seperti akupunktur telinga, diterapkan pada area telinga yang sebagian besar dipersarafi oleh cabang telinga saraf vagal, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan saat menghadapi ujian dan memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dibandingkan dengan menulis ekspresif dan tanpa kondisi intervensi. Perubahan ini mungkin disebabkan oleh berkurangnya aktivitas dari sistem saraf simpatis.

Studi dari Maharajan et al (2017) dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan pada mahasiswa farmasi saat melakukan penelitian dan melihat pengaruh dukungan akademik, upaya akademik, sikap dan self efficacy memengaruhi kecemasan terhadap penelitian. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dukungan akademik dan upaya akademik merupakan kontributor yang signifikan untuk mengurangi kecemasan penelitian. Kinerja siswa akan meningkat saat mereka mencari dan mendapatkan dukungan akademik. Dukungan akademik membantu siswa untuk mengembangkan harapan diri yang lebih tinggi dan memberikan rasa kontrol diri yang lebih besar dari hasil akademik untuk kesuksesan akademik di masa depan. Disaat yang bersamaan, meningkatkan upaya akademik dapat mengalihkan kecemasan. Temuan dari studi tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan diantara sikap mahasiswa farmasi terhadap penelitian dengan tingkat kecemasan (Rajiah & Saravanan, 2014). Pernyataan diatas

bertentangan dengan hasil studi dari Kritikos et al., (2015) yaitu terdapat hubungan positif antara sikap siswa dan kecemasan dalam penelitian. Perbedaan tersebut mungkin dikarenakan penelitian ini dilakukan di Malaysia, dimana fokus pendidikan sarjana farmasi lebih ke arah praktik farmasi dan melakukan sebuah penelitian bukanlah pilihan karir utama (Hasan et al., 2010).

## KESIMPULAN

Ditemukan 14 artikel jurnal yang sudah dinilai menggunakan JBI dan memiliki kualitas yang baik. Setelah di kelompokkan terdapat 8 intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan yaitu Progressive Muscle Relaxation, terapi musik, mindfulness, aromaterapi, penggunaan bubuk biji buah pala, Animal Assited Therapy, Auricular Stimulation And Expressive Writing, dan dukungan akademik serta upaya akademik. Intervensi tersebut menunjukkan hasil yaitu dapat menurunkan tingkat kecemasan akibat beban akademik ataupun pembelajaran pada mahasiswa rumpun kesehatan. Rata-rata usia responden dalam penelitian adalah 18-25 tahun sehingga rentan mengalami kecemasan, serta karakteristik gender pada responden penelitian mayoritas adalah perempuan. Upaya untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan harus dilakukan untuk dapat mencetak tenaga kesehatan yang berkualitas. Tetapi sejauh ini penelitian mengenai intervensi untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut lagi yang membahas mengenai

intervensi untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan. Selain itu, bagi pihak fakultas rumpun kesehatan disarankan untuk dapat membuat model pembelajaran yang lebih bervariasi dan tidak memberikan pembelajaran yang dianggap berat, hal tersebut agar mahasiswa rumpun kesehatan tidak merasakan kecemasan selama proses pembelajaran berlangsung. Dan juga, tidak hanya memberikan dukungan akademik saja, tapi disarankan untuk memberikan dukungan secara psikologis kepada mahasiswa agar dapat terhindar dari kecemasan akademik.

Bagi perawat khususnya perawat jiwa, disarankan untuk dapat memberikan intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan. Lalu, bagi mahasiswa rumpun kesehatan, disarankan untuk berkonsultasi kepada pihak terkait jika mengalami kecemasan akademik, sehingga dapat diberikan sebuah intervensi untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik supaya mampu mengikuti pembelajaran dengan lebih baik lagi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abida, L., Eva, N., & Farida, A. (2021). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Pada Tugas Akhir: Tinjauan Literatur. Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Untuk Ilmuwan, Konsultan Dan Praktisi (Senikopa), 52-57.
- Adamle, K. N., Riley, T. A., & Carlson, T. (2010). *Evaluating College Student Interest In Pet Therapy. Journal Of American College Health*, 57(5), 37-41. <https://doi.org/10.3200/Jach.57.5.545-548>
- Adnan Achiruddin Saleh. (2018). Pengantar Psikologi (1st Ed.). Penerbit Aksara Timur. [http://repository.lainpare.ac.id/1262/1/Buku Pengantar Psikologi.Pdf](http://repository.lainpare.ac.id/1262/1/Buku_Pengantar_Psikologi.Pdf)
- Akbar, D., Fanani, M., & Herawati, E. (2015). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Al-Sowygh, Z. H., Alfadley, A. A., Al-Saif, M. I., & Al-Wadei, S. H. (2013). *Perceived Causes Of Stress Among Saudi Dental Students. King Saud University Journal Of Dental Sciences*, 4(1), 7-15. <https://doi.org/10.1016/j.jksjds.2012.11.002>
- Al Jundi, A., & Sakka, S. (2016). *Protocol Writing In Clinical Research. Journal Of Clinical And Diagnostic Research*, 10(11), Ze10-Ze13. <https://doi.org/10.7860/Jcdr/2016/21426.8865>
- Alam, M. J. F. (2017). Relation Between Academic Anxiety And Academic Achievement Among School Students Of Murshidabad District. *International Journal Of Advance Research And Innovative Ideas In Education*, 3(3), 3354-3357.
- Allen J. Ottens. (1991). *Coping With Academic Anxiety - Allen J. Ottens* - Google Buku. <https://books.google.co.id/books?id=B5u4hpmabqyc&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Alzahem, A. M., Van Der Molen, H. T., Alaujan, A. H., Schmidt, H.

- G., & Zamakhshary, M. H. (2011). *Stress Amongst Dental Students: A Systematic Review. European Journal Of Dental Education*, 15(1), 8-18. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2010.00640.x>
- Anderson, D., & Brown, S. (2021a). *The Effect Of Animal-Assisted Therapy On Nursing Student Anxiety: A Randomized Control Study. Nurse Education In Practice*, 52(October2020), 1030-42. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.10302>
- Anderson, D., & Brown, S. (2021b). *The Effect Of Animal-Assisted Therapy On Nursing Student Anxiety: A Randomized Control Study. Nurse Education In Practice*, 52, 1030-42. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103042>
- Anyanwu, G. E., Nto, J. N., Agu, A. U., Ekezie, J., & Esom, E. A. (2016). *Musical Preferences And Learning Outcome Of Medical Students In Cadaver Dissection Laboratory: A Nigerian Survey. Annals Of Anatomy*, 208, 228-233. <https://doi.org/10.1016/j.aanat.2016.07.010>
- Ariga, R. A. (2019). Decrease Anxiety Among Students Who Will Do The Objective Structured Clinical Examination With Deep Breathing Relaxation Technique. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 7(16), 2619-2622. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.409>
- Arksey, H., & O'malley, L. (2005). *Scoping Studies: Towards A Methodological Framework. International Journal Of Social Research Methodology: Theory And Practice*, 8(1), 19-32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Armstrong, R., Hall, B. J., Doyle, J., & Waters, E. (2011). "Scoping The Scope" Of A Cochrane Review. *Journal Of Public Health*, 33(1), 147-150. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdr015>
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Eg. C.
- Atsumi, T., & Tonosaki, K. (2007). *Smelling Lavender And Rosemary Increases Free Radical Scavenging Activity And Decreases Cortisol Level In Saliva*. 150, 89-96. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2005.12.012>
- Aveyard, H. (2015). Doing A Literature Review In Health And Social Care: A Practical Guide. In *British Journal Of Guidance & Counselling* (Vol. 43, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/03069885.2014.975101>
- Azeem, A. (2018). Study Of Academic Anxiety And Academic Achievement Among Secondary School Students. *Journal Homepage: International Journal Of Research In Social Sciences*, 8(3), 2249-2496.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness*, 3(1), 19-31.
- Bando, K., & Sato, T. (2015). *Did You Write A Protocol Before Starting Your Project? General Thoracic And Cardiovascular Surgery*, 63(2), 71-77. <https://doi.org/10.1007/s11748-014-0478-7>
- Bastable, S. B. (2003). *Nurse As Educator: Principles Of Teaching And Learning For Nursing Practice*, 2nd Ed. In *The Journal Of Continuing Education In Nursing* (Vol. 34,

- Issue 6).  
<https://doi.org/10.3928/0022-0124-20031101-12>
- Basudan, S., Binanzan, N., & Alhassan, A. (2017). *Depression, Anxiety And Stress In Dental Students. International Journal Of Medical Education*, 8, 179-186. <https://doi.org/10.5116/ijme.5910.B961>
- Bell, A. (2013). *Paws For A Study Break: Running An Animal Assisted Therapy Program At The Gerstein Science Information Centre. Partnership: The Canadian Journal Of Library And Information Practice And Research*, 8(1), 1-14.
- Bellier, A., Secheresse, T., Stoeckle, A., Dols, A.-M., & Chaffanjon, P. C. (2020). *Impact Of Background Music On Medical Student Anxiety And Performance During Anatomical Dissections: A Cluster Randomized Interventional Trial. Anatomical Sciences Education*, 13(4), 427-435. <https://doi.org/10.1002/ase.1918>
- Boyd, M. (Mary A. (2017). *Essentials Of Psychiatric Nursing: Contemporary Practice /*. Wolters Kluwer Health.
- Brien, S. E., Lorenzetti, D. L., Lewis, S., Kennedy, J., & Ghali, W. A. (2010). *Overview Of A Formal Scoping Review On Health System Report Cards. Implementation Science*, 5(1), 112. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-2>
- Burgstahler, M. S., & Stenson, M. C. (2020). *Effects Of Guided Mindfulness Meditation On Anxiety And Stress In A Pre-Healthcare College Student Population: A Pilot Study. Journal Of American College Health*, 68(6), 666-672. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1590371>
- Büyükyılmaz, F., & Aşti, T. (2013). *The Effect Of Relaxation Techniques And Back Massage On Pain And Anxiety In Turkish Total Hip Or Knee Arthroplasty Patients. Pain Management Nursing*, 14(3), 143-154. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2010.11.001>
- Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). *Stress, Depression, & Anxiety Among Undergraduate Nursing Students. International Journal Of Nursing Education Scholarship*, 10(1), 255-266. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2012-0032>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). *Mindfulness-Based Stress Reduction For Stress Management In Healthy People: A Review And Meta-Analysis*. 15(5), 593-600.
- Christyanti, D. (2010). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Insan*, 12(03), 153-159.
- Collie, R. J., Ginns, P., Martin, A. J., & Papworth, B. (2017). *Academic Buoyancy Mediates Academic Anxiety's Effects On Learning Strategies: An Investigation Of English- And Chinese-Speaking Australian Students. Educational Psychology*, 37(8), 947-964. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1291910>
- Cornell University Learning Strategies Center. (2016). *Understanding Academic Anxiety. The Learning Strategies Center- Cornell*

- University, 1.  
[Http://lsc.cornell.edu/understanding-academic-anxiety-2/](http://lsc.cornell.edu/understanding-academic-anxiety-2/)
- De Witte, M., Spruit, A., Van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2020). *Effects Of Music Interventions On Stress-Related Outcomes: A Systematic Review And Two Meta-Analyses*. *Health Psychology Review*, 14(2), 294-324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- Devi, V., Abraham, R. R., Adiga, A., Ramnarayan, K., & Kamath, A. (2010). *Fostering Research Skills In Undergraduate Medical Students Through Mentored Student Projects: Example From An Indian Medical School*. *Kathmandu University Medical Journal*, 8(31), 294-298. <https://doi.org/10.3126/kumj.v8i3.6215>
- Dewi, I. K., Nasir, M., & Salma. (2019). Optimisme Dan Hardiness Pada Dokter Muda Di Rumah Sakit Umum Daerah Zainoel Abidin (Rsudza) Banda Aceh. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1), 48-56.
- Dewi, I. P. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Bali: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana., 1-17.
- Dewi, K. M. (2019). *Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa Rumpun Kesehatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Perceraian Orang Tua (Issue 000035676)*.
- Dewi, P. Y. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Osce Di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut*.
- Dobkin, P. L., & Hutchinson, T. A. (2013). *Medical Education In Review Teaching Mindfulness In Medical School: Where Are We Now And Where Are We Going?* 768-779. <https://doi.org/10.1111/medu.12200>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). *Systematic Review Of Depression, Anxiety, And Other Indicators Of Psychological Distress Among U.S. And Canadian Medical Students*. *Academic Medicine*, 81(4), 354-373. <https://doi.org/10.1097/0001888-200604000-00009>
- Ehsan, D., & Mehrad, A. (2014). *The Effect Of Anxiety And Emotional Intelligence On Students ' Learning Process Faculty Of Human Ecology*. *Journal Of Education & Social Policy*, 1(2), 115-122.
- Ein, N., & Vickers, K. (2018). *The Effect Of Pet Therapy On The Physiological And Subjective Stress Response: A Meta - Analysis*. *John Wiley & Sons, Ltd, March*, 1-13. <https://doi.org/10.1002/smi.2812>
- Emilia, O. (2008). *Kompetensi Dokter Dan Lingkungan Belajar Klinik Di Rumah Sakit*. Ugm Press - Badan Penerbit Dan Publikasi Universitas Gadjah Mada. <https://ugmpress.ugm.ac.id/en/product/kedokteran-umum/kompetensi-dokter-dan-lingkungan-belajar-klinik-di-rumah-sakit>
- Eskic, J., Kuhlmann, S. M., Kreinbihl, K., & Hammerle, F. (2019). *Mindfulness-Based And Cognitive-Based Stress Prevention In Student Teachers (Startklar): Study Protocol Of A Randomised Controlled Trial*. *Bmj Open*, 9(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018->

- 021941
- Harsono, D. (2008). *Model-Model Pengelolaan Perguruan Tinggi: Perspektif Sosiopolitik*. Pustaka Pelajar.
- Hasan, S. S., Chong, D. W. K., Ahmadi, K., Se, W. P., Hassali, M. A., Hata, E. M., Hadi, M. A., Sridhar, S. B., Ahmed, S. I., Yean, L. B., & Efendie, B. (2010). *Influences On Malaysian Pharmacy Students' Career Preferences*. *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 74(9), 1-7. <https://doi.org/10.5688/Aj7409166>
- Hidayat, & Alimul, A. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. 1st Edn. Edited By D. Sjabana. Salemba Medika. <https://pustakaaceh.perpunas.go.id/detailopac?id=3000>
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). *Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah*. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 3(1), 13-19. <https://doi.org/10.24269/Ijhs.V3i1.1598>
- Horikawa, M., & Yagi, A. (2012). *The Relationships Among Trait Anxiety, State Anxiety And The Goal Performance Of Penalty Shoot-Out By University Soccer Players*. *Plos One*, 7(4), 4-8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035727>
- Idham, A. F., & Ridha, A. A. (2017). *Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?* *Jip (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(2), 141-154. <https://journal.uin.ac.id/intervensipsikologi/article/view/10866>
- Ílvia Caldeira, S., & Timmins, F. (2017). *Implementing Spiritual Care Interventions*. *Nursing Standard*, 31(34), 54-60. <https://doi.org/10.7748/Ns.2017.E10313>
- Inangil, D., Sendir, M., Kabuk, A., & Turkoglu, I. (2020). *The Effect Of Music Therapy And Progressive Muscle Relaxation Exercise On Anxiety Before The First Clinical Practice In Nursing Students: A Randomized Controlled Study*. *Florence Nightingale Journal Of Nursing*, 28(3), 341-349. <https://doi.org/10.5152/Fnjn.2020.19075>
- Ince, S., & Çevik, K. (2017). *The Effect Of Music Listening On The Anxiety Of Nursing Students During Their First Blood Draw Experience*. *Nurse Education Today*, 52, 10-14. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.02.009>
- Jarnawi, J. (2020). *Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona*. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/Taujih.V3i1.7216>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions In Context: Past, Present, And Future*. 2002, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/Bpg016>
- Khemka, N. O., & Rathod, R. R. (2016). *A Study Of Academic Anxiety Of Secondary School Students*. *Technolearn: An International Journal Of Educational Technology*, 6(1), 31. <https://doi.org/10.5958/2249-5223.2016.00005.X>
- Khoiriyah, N. (2013). *Hubungan Lingkungan Belajar Praktik Klinik Dengan Tingkat Kecemasan Saat Pembelajaran Praktik Klinik Pada Mahasiswa*

- Angkatan Vii Program Diii  
Kebidanan Fakultas Kedokteran  
Universitas Padjadjaran.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012).  
Berpikir Positif Untuk  
Menurunkan Stres Psikologis.  
*Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75.  
<https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>
- Khoshhal, K. I., Khairy, G. A.,  
Guraya, S. Y., & Guraya, S. S.  
(2017). *Exam Anxiety In The  
Undergraduate Medical  
Students Of Taibah University.  
Medical Teacher*, 0(0), 000.  
<https://doi.org/10.1080/0142159x.2016.1254749>
- Klausenitz, C., Hacker, H., Hesse,  
T., Kohlmann, T., Endlich, K.,  
Hahnenkamp, K., & Usichenko,  
T. (2016). *Auricular  
Acupuncture For Exam Anxiety  
In Medical Students – A  
Randomized Crossover  
Investigation*. 11(12), 1-9.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168338>
- Koensoemardiyah. (2010). *A To Z  
Minyak Atsiri: Untuk Industri  
Makanan, Kosmetik, Dan  
Aromaterapi*. Lily Publisher.
- Korkut, S., Ülker, T., Çidem, A., &  
Şahin, S. (2021). *The Effect Of  
Progressive Muscle Relaxation  
And Nature Sounds On Blood  
Pressure Measurement Skills,  
Anxiety Levels, And Vital Signs  
In Nursing Students.  
Perspectives In Psychiatric  
Care*, 57(4), 1782-1790.  
<https://doi.org/10.1111/ppc.12749>
- Kritikos, V. S., Saini, B., Carter, S.,  
Moles, R. J., & Krass, I. (2015).  
*Factors Influencing Pharmacy  
Students' Attitudes Towards  
Pharmacy Practice Research  
And Strategies For Promoting  
Research Interest In Pharmacy  
Practice*. *Pharmacy Practice*,  
13(3).  
<https://doi.org/10.18549/Pharmpract.2015.03.587>
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., &  
Pharr, M. (2007). *Coping With  
Stress: The Effectiveness Of  
Different Types Of Music.  
Applied Psychophysiology  
Biofeedback*, 32(3-4), 163-168.  
<https://doi.org/10.1007/s10484-007-9043-9>
- Lai, H., Chen, P., Chen, C., Chang,  
H., Peng, T., & Chang, F.  
(2008). *Randomized Crossover  
Trial Studying The Effect Of  
Music On Examination Anxiety.  
Nurse Education Today*, 28(8),  
909916.<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.05.011>
- Lai, Y. L., Heuven, A. Van, Borire,  
A., Kandula, T., Colebatch, J.  
G., Krishnan, A. V, & Huynh,  
W. (2018). *The Provision Of  
Written Information And Its  
Effect On Levels Of Pain And  
Anxiety During  
Electrodiagnostic Studies: A  
Randomised Controlled Trial.  
Plos One*, 13(5).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196917>
- Latas, M., Pantic, M., & Obradovic,  
I D. (2010). *Analysis Of Test  
Anxiety In Medical Students.  
Stručni Članak Professional  
Article, Lxiii(11-12)*, 863-866.  
<https://doi.org/10.2298/mpns1012863l>
- Levine, G. (2008). A Foucaultian  
Approach To Academic  
Anxiety. *Educational Studies*,  
44(1), 62-76.  
<https://doi.org/10.1080/00131940802225101>
- Lilley, J. L., Oberle, C. D., &  
Thompson, J. G. (2014).  
*Effects Of Music And Grade  
Consequences On Test Anxiety  
And Performance*. 24(2), 184-  
190.<https://doi.org/10.1037/pmu0000038>

- Lorenc, A., & Cooke, H. (2019). Progressive Muscle Relaxation | Cam-Cancer. Progressive Muscle Relaxation. Cam-Cancer Consortium: Advance Online Publication. <https://Cam-Cancer.Org/En/Progressive-Muscle-Relaxation>
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). *Effects Of Stress Throughout The Lifespan On The Brain , Behaviour And Cognition T I R.* 10(June). <https://doi.org/10.1038/Nrn2639>
- Macauley, K., Plummer, L., Bemis, C., Brock, G., Larson, C., & Spangler, J. (2018). *Prevalence And Predictors Of Anxiety In Healthcare Professions Students.* *Health Professions Education*, 4(3), 176-185. <https://doi.org/10.1016/j.hp.e.2018.01.001>
- Maharajan, M. K., Rajiah, K., Tam, A. M., Chaw, S. L., Ang, M. J., & Yong, M. W. (2017). *Pharmacy Students' Anxiety Towards Research During Their Undergraduate Degree; How To Reduce It? Plos One*, 12(4), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176095>
- Mailloux, C. G. (2006). *The Extent To Which Students' Perceptions Of Faculties' Teaching Strategies, Students' Context, And Perceptions Of Learner Empowerment Predict Perceptions Of Autonomy In Bsn Students.* *Nurse Education Today*, 26(7), 578-585. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2006.01.013>
- Mao, Y., Zhang, N., Liu, J., Zhu, B., He, R., & Wang, X. (2019). *A Systematic Review Of Depression And Anxiety In Medical Students In China.* *Bmc Medical Education*, 19(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1744-2>
- Marlina, T. T. (2017). *Perilaku Mahasiswa Dalam Pembelajaran Praktik Klinik Keperawatan Anak.* *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 24-35. <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/57>
- Martin, A. J. (2007). *Examining A Multidimensional Model Of Student Motivation And Engagement Using A Construct Validation Approach.* *British Journal Of Educational Psychology*, 77(2), 413-440. <https://doi.org/10.1348/000709906x118036>
- Mcconville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2016). *Author ' S Accepted Manuscript. Explore: The Journal Of Science And Healing.* <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002>
- Mccrarty, R., Atkinson, M., Tiller, W. A., Rein, G., & Watkins, A. D. (1995). *The Effects Of Emotions On Short-Term Power Spectrum Analysis Of Heart Rate Variability.* *The American Journal Of Cardiology*, 76(14), 1089-1093. [https://doi.org/10.1016/S0002-9149\(99\)80309-9](https://doi.org/10.1016/S0002-9149(99)80309-9)
- Melincavage, S. M. (2011). *Nurse Education Today Student Nurses ' Experiences Of Anxiety In The Clinical Setting.* *Nedt*, 31(8), 785-789. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2011.05.007>
- Mirawdali, S., Morrissey, H., & Ball, P. (2018). *Academic Anxiety And Its Effects On Academic Performance.* *International Journal Of Current Research*, 10(6), 70017-70026.
- Mofatteh, M. (2021). *Risk Factors Associated With Stress, Anxiety, And Depression*

- Among University Undergraduate Students. *Aims Public Health*, 8(1), 36-65. <https://doi.org/10.3934/publhealth.2021004>
- Moinuddin, G., Devi, K., & Khajuria, D. K. (2012). *Evaluation Of The Anti - Depressant Activity Of Myristica Fragrans ( Nutmeg ) In Male Rats*. *Avicenna Journal Of Phytomedicine*, 2(2), 72-78.
- Moore, K. S. (2013). *A Systematic Review On The Neural Effects Of Music On Emotion Regulation: Implications For Music Therapy Practice*. *Journal Of Music Therapy*, 50(3), 198-242. <https://doi.org/10.1093/jmt/50.3.198>
- Moreira De Sousa, J., Moreira, C. A., & Telles-Correia, D. (2018). *Anxiety, Depression And Academic Performance: A Study Amongst Portuguese Medical Students Versus Non-Medical Students*. *Acta Medica Portuguesa*, 31(9), 454-462. <https://doi.org/10.20344/am.p.9996>
- Muhammad Shabbir Ali Et Al. (2013). *Secondary School Students' Test Anxiety And Achievement In English*. *International Journal Of English And Literature (Ijel)*, 3(1), 131-138. <https://doi.org/10.26643/think-Indi>
- Nadeem, M., Ali, A., Maqbool, S., & Zaidi, S. U. (2012). *Impact Of Anxiety On The Academic Achievement Of Students Having Different Mental Abilities At University Level In Bahawalpur ( Southern Punjab ) Pakistan*. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 4(3), 519-528.
- Nasir, M., & Zaman, A. (2019). *Predictive Value Of Academic Anxiety For Academic Achievement Of University Students*. *Pakistan Journal Of Education*, 36(3), 211-225. <https://doi.org/10.30971/Pje.V36i3.672>
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self And Identity*, February 2002, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Nilsson, U. (2009). *The Effect Of Music Intervention In Stress Response To Cardiac Surgery In A Randomized Clinical Trial*. *Heart And Lung: Journal Of Acute And Critical Care*, 38(3), 201207. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2008.07.008>
- Nuraini, D. N. (2014). *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. In Yogyakarta: Gava Media. <https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=989030>
- O'brien, D. A. (2014). *Using Mindfulness Meditation Intermixed With Humor To Reduce Anxiety Among Nursing Students During Clinical Practice*. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences And Engineering*, 74(July), No-Specified. [http://gateway.proquest.com/openurl?url\\_ver=Z39.88-2004&rft\\_val\\_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&res\\_dat=xri:pqm&rft\\_dat=xri:pqdiss:3590551%5cnhttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&Page=Reference&D=Psyc11&NewS=N&An=2014-99120-145](http://gateway.proquest.com/openurl?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&res_dat=xri:pqm&rft_dat=xri:pqdiss:3590551%5cnhttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&Page=Reference&D=Psyc11&NewS=N&An=2014-99120-145)
- O'connor. (2007). *Coping With Academic Anxiety*. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=7hk5vbtpxzuc&oi=fnd&pg=pa6&dq=0%27co>

- nnor(2007)+Academic+Anxiety &Ots=Dyfy21mkg&Sig=Jaqtqetk5nqv\_Rpdtkh)L6tljk&Redir\_Esc=Y#V=Onepage&Q=O'connor(2007academic Anxiety&F=False
- Ole Bonde, L. (1999). *Introduction To Helen L. Bonny's Article "Music And Consciousness."* *Nordisk Tidsskrift For Musikterapi*, 8(2), 168-170. <https://doi.org/10.1080/08098139909477970>
- Orosa-Duarte, Á., Mediavilla, R., Muñoz-Sanjose, A., Palao, Á., Garde, J., López-Herrero, V., Bravo-Ortiz, M.-F., Bayón, C., & Rodríguez-Vega, B. (2021). *Mindfulness-Based Mobile App Reduces Anxiety And Increases Self-Compassion In Healthcare Students: A Randomised Controlled Trial.* *Medical Teacher*, 43(6), 686-693. <https://doi.org/10.1080/0142159x.2021.1887835>
- Page, M. J., Mckenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., Mcdonald, S., ... Moher, D. (2021). *The Prisma 2020 Statement: An Updated Guideline For Reporting Systematic Reviews.* *The Bmj*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.N71>
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). *Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa.* *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Permata, K. A., & Wideasavitri, P. N. (2019). *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama.* *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.V06.I01.P01>
- Pokhrel, N. B., Khadayat, R., & Tulachan, P. (2020). *Depression, Anxiety, And Burnout Among Medical Students And Residents Of A Medical School In Nepal: A Cross-Sectional Study.* *Bmc Psychiatry*, 20(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02645-6>
- Polheber, J. P., & Matchock, R. L. (2013). *The Presence Of A Dog Attenuates Cortisol And Heart Rate In The Trier Social Stress Test Compared To Human Friends.* *Springer Science+Business Media New York.* <https://doi.org/10.1007/s10865-013-9546-1>
- Quek, T. T. C., Tam, W. W. S., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2019). *The Global Prevalence Of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis Travis.* *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(15), 2735. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/15/2735>
- Quinn, B. L., & Peters, A. (2017). *Strategies To Reduce Nursing Student Test Anxiety: A Literature Review.* *Journal Of Nursing Education*, 56(3), 145-151. <https://doi.org/10.3928/01484834-20170222-05>
- Rajiah, K., & Saravanan, C. (2014). *The Effectiveness Of Psychoeducation And Systematic Desensitization To Reduce Test Anxiety Among First-Year Pharmacy Students.* *American Journal Of Pharmaceutical Education*,

- 78(9), 163.  
<https://doi.org/10.5688/ajpe.789163>
- Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). *Exam Performance In The Classroom*. 331, 211-214.  
<https://doi.org/10.1126/science.1199427>
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). *The Relationship Between Test Anxiety And Academic Achievement*. 32(2), 63-74.
- Rana, R., & Mahmood, N. (2010). *The Relationship Between Test Anxiety And Academic Achievement*. *Bulletin Of Education And Research December 2010*, 32(2), 63-74.
- Rathnayake, S., & Ekanayaka, J. (2016). *Depression, Anxiety And Stress Among Undergraduate Nursing Students In A Public University In Sri Lanka*. *International Journal Of Caring Sciences*, 9(3), 1020-1032.  
[www.internationaljournalofcaringsciences.org](http://www.internationaljournalofcaringsciences.org)
- Remes, V., Helenius, I., & Sinisaari, I. (2000). *Research And Medical Students*. *Medical Teacher*, 22(2), 164-167.  
<https://doi.org/10.1080/01421590078599>
- Rethlefsen, M. L., Kirtley, S., Waffenschmidt, S., Ayala, A. P., Moher, D., Page, M. J., & Koffel, J. B. (2021). *Prisma-S: An Extension To The Prisma Statement For Reporting Literature Searches In Systematic Reviews*. *Bmc Journal*, 10(1), 39.  
<https://doi.org/10.1186/s13643-020-01542-z>
- Riet, P. Van Der, Levett-Jones, T., & Aquino C. (2018). *Ac Pt*.  
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018>
- Ritianingsih, N., & Nurhayati, F. (2021). *Konsumsi Biji Buah Pala Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Akan Melaksanakan Ujian Praktek Laboratorium*. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 436-444.
- Salgueira, A., Costa, P., Gonçalves, M., Magalhães, E., & Costa, M. J. (2012). *Individual Characteristics And Students Engagement In Scientific Research: A Cross-Sectional Study*. *Bmc Medical Education*, 12(1).  
<https://doi.org/10.1186/1472-6920-12-95>
- Samreen, S., Siddiqui, N. A., & Mothana, R. A. (2020). *Prevalence Of Anxiety And Associated Factors Among Pharmacy Students In Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study*. *Biomed Research International*, 2020, 6.  
<https://doi.org/10.1155/2020/2436538>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development*.  
[http://opac.library.um.ac.id/index.php?S\\_Data=Bp\\_Buku&S\\_Field=0&Id=68348&Mod=B&Cat=3](http://opac.library.um.ac.id/index.php?S_Data=Bp_Buku&S_Field=0&Id=68348&Mod=B&Cat=3)
- Saravanan, C., & Kingston, R. (2014). *A Randomized Control Study Of Psychological Intervention To Reduce Anxiety, Amotivation And Psychological Distress Among Medical Students*. *Journal Of Research In Medical Sciences*, 19(5), 391-397.
- Sari, A. W. (2017). *Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau Dari Jurusan Yaitu Jurusan Ipa Dan Jurusan Ips Serta Menghadapi Us Ditinjau Dari Daerah Asal Yaitu Minangkabau Dan Non Minangkabau Serta Perbedaannya Dan ( 4 ) Tingkat*

- Kecemasan Siswa Kelamin. *Jurnal Bikotetik.*, 01 (02), 37-72.
- Setiyani, R. Y. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 18-28. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1469>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Shahrouri, E. A. (2016). Sources Of Academic Anxiety Among Undergraduate Students - Contemporary Study Between Private And Government Universities. *Journal Of Emerging Trends In Educational Research And Policy Studies*, 7, 118-124.
- Shakir, M. (2014). Academic Anxiety As A Correlate Of Academic Achievement. *Journal Of Education And Practice*, 5(10), 29-37.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31-42. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/bka/article/view/1161>
- Smetzer, S. C., G.Bare, B., & Ester, M. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal* (8th Ed., Vol. 1). Jakarta Egc.
- <https://pustakaaceh.perpusnas.go.id/detail-opac?id=40103>
- Smith, C. K., Peterson, D. F., Degenhardt, B. F., & Johnson, J. C. (2007). *Depression , Anxiety , And Perceived Hassles Among Entering Medical Students*. 12(January), 3139. <https://doi.org/10.1080/13548500500429387>
- Smith, P. G., Morrow, R. H., & Ross, David A. (2017). Field Trials Of Health Interventions: A Toolbox. In *Oxford University Press* (Vol. 41, Issue 4). <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12577>
- Son, H. K., So, W. Y., & Kim, M. (2019). *Effects Of Aromatherapy Combined With Music Therapy On Anxiety, Stress, And Fundamental Nursing Skills In Nursing Students: A Randomized Controlled Trial*. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(21), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214185>
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). *Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction On Depression, Anxiety, Stress And Mindfulness In Korean Nursing Students*. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Stewart, L. A., Dispenza, F., Parker, L., & Catherine, Y. (2014). A Pilot Study Assessing The Effectiveness Of An Animal-Assisted Outreach Program. *Journal Of Creativity In Mental Health*, 9(3), 37-41. <https://doi.org/10.1080/15401383.2014.892862>
- Stuart, G. Wiscarz, & Sudeen, S. J. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*.

- Suhartanti, I. (2017). Metode Pembelajaran Klinik Berbasis Mentorship Terhadap Motivasi Dan Pencapaian Kompetensi Mahasiswa Dalam Praktik Klinik Keperawatan Medikal Bedah Di Rsud Sidoarjo. In *Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- Sundberg, N. D., Winebarger, A. A., & Taplin, J. R. (2007). Psikologi Klinis : Perkembangan Teori, Praktik, Dan Penelitian (4th Ed., Vol. 1). Pustaka Pelajar. [Http://Inlisite.Uin-Suska.Ac.Id/Opac/Detail-Opac?Id=2854](http://Inlisite.Uin-Suska.Ac.Id/Opac/Detail-Opac?Id=2854)
- Suyanto, & Isrovianingrum, R. (2018). Kecemasan Mahasiswa Perawat Sebelum Mengikuti UjianKetrampilanDiLaboratorium. *Journal Of Health Sciences*, 11(2),97103.[Http://Journal2.Uinusa.Ac.Id/Index.Php/Jhs/Article/View/101](http://Journal2.Uinusa.Ac.Id/Index.Php/Jhs/Article/View/101)
- Syafitri, E. N., Rochdiat, W., & Sukmawati, N. L. Y. (2019). Kombinasi Terapi Afirmasi Dan Aromaterapi Melati Terhadap Masalah Psikososial Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Respati Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1, 11-17.
- Syah, M. C. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Motivasi Akademik Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (Cfa). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (Jp3i)*, 7(2), 78-85. [Https://Doi.Org/10.15408/Jp3i.V7i2.12099](https://Doi.Org/10.15408/Jp3i.V7i2.12099)
- Syahreni, E., & Waluyanti, F. T. (2007). Pengalaman Mahasiswa S1 Keperawatan Program Reguler Dalam Pembelajaran Klinik. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(2), 47-53. [Https://Doi.Org/10.7454/Jki.V11i2.186](https://Doi.Org/10.7454/Jki.V11i2.186)
- Timmins, M.,Corron, Byrne, & Mooney. (2011). *The Challenge Of Contemporary Nurse Education Programmes. Perceived Stressors Of Nursing Students: Mental Health And Related Lifestyle Issues. Journal Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 18, 758766.[Https://Doi.Org/10.1111/J.1365-2850.2011.01780.X](https://Doi.Org/10.1111/J.1365-2850.2011.01780.X)
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., Mcgowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). Prisma Extension For Scoping Reviews (Prisma-Scr): Checklist And Explanation. *Annals Of Internal Medicine*, 169(7), 467-473. [Https://Doi.Org/10.7326/M18-0850](https://Doi.Org/10.7326/M18-0850)
- Triwahyuni, L., Zukhra, R. M., & Jumaini. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175-182.
- Tufanaru, C., Munn, Z., Aromataris, E., Campbell, J., & Hopp, L. (2020). *The Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools For Use In Jbi Systematic Reviews : Checklist For Randomized Controlled Trials. In Joanna Briggs Institute. Http://Joannabriggs.Org/Research/Critical-Appraisal*
- Tunney, C., Cooney, P., Coyle, D., & Reilly, G. O. (2017). *Comparing Young People ' S Experience Of Technology-*

- Delivered V . Face-To-Face Mindfulness And Relaxation : Two-Armed Qualitative Focus Group Study.* 284-289. <https://doi.org/10.1192/bjp.b.p.115.172783>
- Ul Rehman, A. (2016). *Academic Anxiety Among Higher Education Students Of India, Causes And Preventive Measures: An Exploratory Study.* *International Journal Of Modern Social Sciences*, 5(2), 102-116. <https://www.researchgate.net/publication/303918537>
- Usichenko, T., Wenzel, A., Klausenitz, C., Petersmann, A., Hesse, T., Neumann, N., & Hahnenkamp, K. (2020). *Auricular Stimulation Vs. Expressive Writing For Exam Anxiety In Medical Students - A Randomized Crossover Investigation.* *Plos One*, 15(8 August), 114. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238307>
- Who Terminology Information System. (2011). *World Health Organization Health Systems Strengthening - Glossary.* [https://www.who.int/healthsystems/glossary\\_january2011.pdf](https://www.who.int/healthsystems/glossary_january2011.pdf)
- Widiasih, R., Susanti, R. D., Sari, C. W. M., & ... (2020). *Menyusun Protokol Penelitian Dengan Pendekatan Setpro: Scoping Review.* *Journal Of Nursing ...*, 3(3), 171-180. <http://journal.unpad.ac.id/jnc/article/view/28831>
- Woelk, H. (2010). *Phytomedicine A Multi-Center , Double-Blind , Randomised Study Of The Lavender Oil Preparation Silexan In Comparison To Lorazepam For Generalized Anxiety Disorder.* 17, 94-99. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2009.10.006>
- Yilmaz, S. G., & Arslan, S. (2015). *Effects Of Progressive Relaxation Exercises On Anxiety And Comfort Of Turkish Breast Cancer Patients Receiving Chemotherapy.* *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention*, 16(1), 217-220. <https://doi.org/10.7314/apjcp.2015.16.1.217>
- Young, J. S. (2012). *Pet Therapy.* *Journal Of Christian Nursing*, 29(4), 218-221. <https://doi.org/10.1097/cnj.0b013e31826701a7>
- Yustius, S. (2006). *Kesehatan Mental 2.* Kanisius. <https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=443379>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja.* Remaja Rosdakarya.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Stres Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember (Effect Of Affirmation Relaxation Technique On Stress Of Students Taking A Final Project In School Of Nursing, Universit.* *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319-322. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/jpk/article/view/7781>
- Zargarzadeh, M., & Shirazi, M. (2014). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Method On Test Anxiety In Nursing Students.* *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 19(6), 607-612.
- Zavera, D. F., & Suherman, M. M. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Kota Bandung. Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(3), 111-116.

<https://www.journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/2679>

Zhang, Z., Su, H., Peng, Q., Yang, Q., & Cheng, X. (2011). *Exam Anxiety Induces Significant*

*Blood Pressure And Heart Rate Increase In College Students. Clinical And Experimental Hypertension, 33(5), 281-286.*  
<https://doi.org/10.3109/10641963.2010.531850>